ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள	1976
ஐப்பசி	அக்டோபர்
மலர் 14	இதழ் 10



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

இன்பங்கள் எவை?

அரசனுக்கும் குடும்பத் தொல்லை உண்டு. அவன் குடும்பத் தொல்லையின் விளைவாக நாடே அழியும். குடும்பத் தொல்லை பெரு கியதன் முதல் அடையாளம் இரவில் தூக்கம் வராது. துர்யோதனனின் தகப்பன் திருதராஷ்டிரனுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை. காரணம் பிள்ளை களால் விளைந்த குடும்பச் சச்சரவு. தூக்கமின்மை சிலசமயம் நல்ல நூல்களைப் படிக்க வாய்ப்பைத் தரும். திருதராஷ்டிரனுக்கு விதுர நீதியைக் கேட்க இந்தத் தூக்கமின்மை வாய்ப்பளித்தது. மகாபாரதத் தில் இந்தப் பகுதியை 'ப்ரஜாகர பர்வ' – விழித்திருந்த படலம் – என்று குறிப்பிடுவர். இன்பங்கள் எவை என்ற கேள்விக்கு விதுரன் பதில் தருகிறார்:

आरोग्यमानृण्यमविप्रवासः सद्भिर्मनुष्यैः सह संप्रवासः ।
स्वप्रत्ययावृत्तिरभीतवासः षड्जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥

நோயற்றுத் திடமான உடல்நிலை, பிறரிடம் கடன்படாமை, தன் தாய்நாட்டைவிட்டு வெளியேறவேண்டிய நிர்ப்பந்தமின்மை, சான்றோர்களின் நட்பு, தன் எண்ணமே சரி என்ற கருத்தின் அடிப் படையில் வாழ்நாளைக் கடத்தாமை, பயந்து நடுங்காமல் செயலில் ஈடுபட்டுத் தைரியத்துடன் வாழும் வாழ்க்கை, இவை ஆறும் வாழ்க் கைக்கு இன்பம் கூட்டுபவையாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
ஐப்பசி
மலர்-14



1976
அக்டோபர்
இதழ்-10

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

ஆத்தாளை யெங்களபிராமவல்லியை யண்டமெல்லாம்
பூத்தாளை மாதுளம்பூ நிறத்தாளைப் புவியடங்கக்
காத்தாளை யங்கையிற் பாசாங்குசமும் கரும்புமைங்கணையும்
சேர்த்தாளை முக்கண்ணியைத் தொழுவார்க்கொரு
தீங்கில்லையே.

அண்டங்கள் அனைத்தையும் பெருது பெற்று அதனுல் உலகத்திற்கே தாயானவள் எங்கள் அபிராமவல்லி. அவள் மாதுளம்பூ நிறமுள்ளவள். உலகமனைத்தையும் வியாபித்து நின்று காப்பவள். தன் கையில் பாசமும், அங்குசமும், கரும்பு வில்லும், ஐந்து மலர்க்கணைகளும் தாங்கி நிற்பவள். ஸூர்யன், சந்திரன், அக்னி என்ற மூன்றையும் தமது வலது-இடது நெற்றிக்கண்களாகப் பெற்றவள். அவளை வழிபடுபவர்க்கு ஒரு தீமையும் வருவதில்லை.

– அபிராமிபட்டரின் அபிராமி அந்தாதி.

சரீர சுத்தி

கனவு போன்று நிகழ்ந்த ஒரு காலம் உண்டு. விடியற்காலையில் எழுந்திருந்து இறைவனை வாயாரப் பாடிக்கொண்டே தன்னிருப்பிடத்திலிருந்து வெகு தூரம் சென்று நடைபாதையாகவோ பேய்ச்சல் தரையாகவோ புனித ஸ்தலமாகவோ உபயோகப்படாத ஓரிடத்தில் துணியால் வாயை மூடிக்கொண்டு மலஜலங்களைக் கழித்துப் பின்னர், தான் எடுத்துச்சென்ற ஜலத்தால் உடலின் மலக் கழிவிடங்களை நன்கு அலம்பி வாய் கொப்பளித்து முகம் கைகால் அலம்பித் திரும்புவதும் பின்னர் வழியே தென்படும் ஆலம் விழுது வேலங்குச்சி வேப்பங்குச்சி மாவிலை என்றபடி பற்களுக்கு ஆரோக்கியத்திற்கெனவே இயற்கை அளித்துள்ள ஒரு குச்சி அல்லது இலையால் பல் துலக்குவதும் மறுபடியும் வாய் கொப்பளித்து நாக்கு வழித்து மறுபடியும் வாய் கொப்பளித்து ஸ்னானத்துறைக்குச் செல்வதும் அவர்களறியாமலே அவர்கள் பழக்கத்திற்கு வந்த ஆசாரங்கள். அவர்களை 'முன்னோர்கள்' என்று இன்று நம்மால் சுலபமாக ஒதுக்கிவிட முடியும்.

நதிக்கரைகளையும் மற்ற நீர்த்தேக்கக் கரைகளையும் நடைபாதையையும் மலஜலக் கழிவிடமாக்கி அசுத்தம் செய்யவோ, உடலின் மலக் கழிவிடங்களை நீர்நிலைகளில் சென்று அங்கேயே நீர்த்துறையிலேயே சுத்தம் செய்துகொள்ளவோ துணியும் தற்கால அநாகரிக கிராமியப் பழக்கம் அவர்களுக்குக் கிடையாது. பழக்கம் வராததற்குக் காரணம், அசுத்தி எண்ணத்தைக் காட்டிலும் அதனால் ஏற்படும் பாபத்தில் இருந்த பயம். நீர்நிலை—நடைபாதைகளை அசுத்தி செய்வது ராஜாங்க நியமப்படியும் குற்றம். மறுமையிலும் தீமை விளைவிக்கும் பாபம். அத்துடன் நல்லோர்களைப் பார்த்து அவர்களது பழக்கத்தை ஒட்டித் தம் பழக்கங்களை அமைத்துக்கொள்ளும் சீரிய நோக்கம். இவை நல்ல சுகாதார வழிகளைக் கடைப்பிடிக்க அவர்களுக்குத் தூண்டுகோலாக அமைந்தன.

ஒருக்கால் அந்த "முன்னோர்கள்" இன்று நம்மிடையே உள்ள 'நற்காலைப் பழக்கங்களை'ப் பார்க்க நேரிடின் அவர்களும் தம் கண்களையே நம்பாமல் ஒரு கொடுங் கனவுபோன்று இக்காட்சியையே வெறுப்பர். உதித்துச் சில சாமங்கள் சென்ற பின்னரும் படுக்கையில் கிடப்பது, எழுந்திருக்கத் தடையாயுள்ள சோம்பலைத் தீர்க்கப் பல் துலக்காமலேயே வாயை சுத்திசெய்து கொள்ளாமலேயே அருந்தும் காபி பானம், பிறகு வாயில் குச்சியுடன் அல்லது பிரஷ் பேஸ்ட் முதலியவைகளுடன் கக்கூஸுக்குள் செல்வது, (சிலருக்குப் புகை பிடிக்க இதுதான் உகந்த நேரம்) அல்லது மலஜலம் கழிக்காமலே பல் துலக்கி

உடன் சூடாக ஏதாவதொன்று சாப்பிடுவது போன்ற காலைக் காட்சிகளைக் காணும்போது அவர்களுக்கு வயிற்றைக் குமட்டும். நல்ல வேளை! அவர்களில் பலர் இன்று மறைந்துவிட்டனர்

வாக்படர் எழுதிய தினசர்யை முறையைப் பார்க்கும்போது அவர் கொடுத்துள்ள குறிப்புகளை இன்றைய சூழ்நிலையில் எவ்விதம் பயன் படுத்திக்கொள்வது என்று எண்ணும்போது ஏற்பட்ட திகைப்பே இம்முகவுரைக்கு வித்தானது. உடலில் நிகழும் பல்வேறு இயற்கைச் செயல்களை நன்கு அறிந்துகொண்டு இயற்கைக்கு உதவும் வகையில் நம் தினசரி பழக்கங்களை அமைத்துக் கொள்வதால்தான் இயற்கையுடன் மோதாமல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறமுடியும். முன்னோர்களுக்கிருந்த அமைதியும் நிதானமும் நமக்கு சூழ்நிலை காரணமாகக் கிடைப்பதில்லை வாஸ்தவம் தான். அமைதியும் நிதானமும் இழந்து காலையில் எழுந்திருந்தது முதல் இரவு படுக்கச்செல்லும் வரை கடிகாரத்தின் முள்களிலேயே கண்களையும் மனத்தையும் செலுத்தும் நமக்கு இயற்கை இயல்புகளுடன் மோதிக்கொள்ளாமல் இருக்கமுடியாதுதான். எனினும் இந்நிலையில் தான் நமக்கு அதிக விவேகம் தேவையாகிறது. வேறு போக்கின்றி மோதல் நேரிடுவதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டாலும், நாமே கவனக் குறைவால் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் மோதலைத் தவிர்க்கலாம் அல்லவா? அந்த வகையில் நாம் கைக்கொள்ளவேண்டிய பழக்கங்களே தினசர்யையாகும்.

மலஜலங்கள் கழிக்கும்போது பேசுவதோ வாயைத் திறந்து மூச்சு விடுவதோ கூடாது. அதுவும் காற்றோட்டமின்றி மல வாயு நிரம்பிய குறுகிய அறைகளாக அமைந்துள்ள தற்காலத்திய மலக் கழிவிடங்களில் வாயையும் மூக்கையும் ஓரளவு நல்ல துணியால் மூடிக்கொள்வது நல்லது, வாயை மூடிக்கொள்ளவேணும் எனும்போது புகை பிடிப்பதோ பல் துலக்குவதோ மிகவும் கெடுதல். புகை பிடித்தலின்றி குடலில் இயக்கம் ஏற்படாதவர்கள் புகை பிடித்தலை வெளியிலேயே செய்துகொண்டு பின்னர் அங்கு செல்வதுதான் உசிதம். உண்மையில் புகை பிடித்தாலன்றி மலம் கழியா நிலையை வேறு இயற்கையான வழியில் மாற்றிக்கொள்வதுதான் அவர்களுக்கு நல்லது.

மலஜலங்கள் கழிக்காமலேயே காலை நேரச் சிற்றுண்டிகளைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. சிலருக்குக் காபியோ சிற்றுண்டியோ சாப்பிட்டால்தான் குடல் சுறுசுறுப்படைந்து பின்னர் மலம் வெளியேற உந்துதல் உண்டாகும். இந்தப் பழக்கமும் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியதே. சில நாட்கள் உந்துதல் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் காலையில் எழுந்ததும் மலம் கழிப்பதென்ற முயற்சியைக் கையாண்டால், குடல் தானே சுறுசுறுப்படைந்து ''பானம் சிற்றுண்டிக்குப் பின்னர்'' என்ற நிலைமாறி காலையில் எழுந்ததும் சுலபமாக மலம் வெளியாகும்.

சிறுவர் சிறுமியர்க்கு இந்த விஷயத்தில் நற்பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொடுப்பது பெற்றோரின் முக்கிய கடமை. வீட்டின் வெளியே உள்ள சாக்கடை முதலிய இடங்களில் மலம் ஜலம் கழிக்க அனுமதிப்பது சமுதாயத்திற்கு நாம் இழைக்கும் மன்னிக்கமுடியாத பெருத்த துரோகமாகும். பல நோய்கள் பரவ இது ஒரு முக்கிய காரணம். அதற்காக ஒதுக்கியுள்ள இடங்களில் நடைபாதை முதலியவைகளை அசுத்தப்படுத்தாமல் அவர்கள் மலஜலம் கழிக்கும்படி பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். அவ்விதமே மலத்துவாரங்களை நன்கு சுத்தி செய்துகொள்வதிலும் அசிரத்தை கூடாது என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டிக்கொடுக்கவேண்டும் ஒவ்வொரு தடவை மல ஜலங்கள் கழித்த பின்னரும் கை கால்களை அலம்பிக்கொள்வதும் வாயைக் கொப்பளிப்பதும் சிறியோர்கள் — ஏன்? பெரியோர்களும் கூடத்தான் — அவசியம் கையாளவேண்டும். மலஜலங்கள் கழிக்கும் போது, வாயில் ஜலம் ஊறிக்கொணடே இருக்கும். அதைக் கண்ட இடத்தில் காரித் துப்பக்கூடாது துப்பத் துப்ப அது பெருகிக் கொண்டே இருக்கும். அதை விழுங்காமல் மலங் கழித்த பிறகு துப்பிப் பிறகு வாய்கொப்பளிப்பதுதான் சரியான முறை.



தோலின் இயற்கை வலிவு

இன்று அதிகப் பாதுகாப்பு தேவைப்படும் உடற்பகுதி தோல். அதன் இயற்கை சக்தி பெரிதும் பாதிக்கப்படும் அளவு சூழ்நிலை அமைந்துள்ளது. தோலின் இயற்கையான காந்தி பெருமளவு மன அமைதியைப் பொறுத்துள்ளது. அரிப்பு, சொரி, தடிப்பு, காணுக்கடி போன்ற திடீரென்று ஏற்படும் தோல் நோய்கள் மன அமைதிக்கான மருந்துகளால் எளிதில் கடுமை குறைந்துவிடுகின்றன. ஆயுர்வேதத்தில் தோல் நோய்களுக்கான மருந்துகளில் பெருமளவு மனத்தின் பரபரப்பையும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பையும் தணிக்கவல்ல பித்த சமன மருந்துகளானவை. இதற்கு நேர்மாருன மனக்கொதிப்பு - படபடப்பு அதிகப்படுத்தும் சூழ்நிலையில் தோல் நோய்கள் அதிகமாகின்றன. பரபரப்பும் திகிலும் வருங்காலத்தைப்பற்றிய சூனிய சிந்தனையும் தோல் நோயை அதிகமாக்குகின்றன.

தோலின் மென்மையைப் பாதுகாப்பதில் அடுத்து உணவு பெரும் பங்கு ஏற்கிறது. காரமும் நெய்ப்பின்மையும் வரட்சியும் காய்ந்ததுமான உணவு தோலின் மென்மையைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. நெய் நேத்திரவாயு, பருப்பு உதரவாயு, கிழங்கு இடுப்புவாயு என்று இவைகளை நீக்கிப் பத்தியமாகச் சாப்பிட்டதாக ஒரு ஏழை கூறுவானும். நெய்யும் பருப்பும் உருளைக்கிழங்கும் வாங்க நிதி நிலைமை பற்றுக்குறை குறுக்கிடுகிறது. அதை அவன் அப்படிப் பத்தியத்தின் பேரில் சுமத்தி தன் அஹங்காரத்திற்கு மறைவு தேடுகிருன். இன்று உண்மையில் பலருக்கு நெய் நேத்திரவாயு. நெய் கிலோ ரூபாய் 24-00 என்ற போர்டைப் பார்த்தவுடன் கண் நெற்றியில் ஏறிவிடும். 'சுத்தமான கல்ப்படமற்ற நெய்' என்ற போர்டைப் பார்க்கும் அவன் இந்த எழுத்துக்களுக்குப் பக்கத்தில் 'அல்ல' என்ற கண்ணுக்குத் தெரியாத எழுத்துக்களையும் தேடுகிருன். கடையில் வழங்கும் நெய்யிடம் அத்தனை நம்பிக்கை. அத்தனை அனுபவம். அத்தனை காதுவழிச் செய்திகள். மரத்திலே மறைந்தது மாமத யானை என்பார். அதுபோல கொழுப்பிலே மறைந்தது இந்த நெய். நெய்யும் ஒரு கொழுப்புப் பொருள்தானே. பிறகு எந்தக் கொழுப்பாக இருந்தால் என்ன என்று நெய் வியாபாரி எண்ணுவதை அவன் அனுபவத்தில் அறிவான். விலை மலைமேல். ஆகவே நெய், எண்ணெய் போன்ற உணவுக்கு நெய்ப்பு தரும் உதவிப்பொருள் இல்லை.

பிரதான உணவுப்பொருளான அரிசியும் வரண்டதே. அதிலுள்ள நெய்ப்பு முன்னரே புழுவிற்கும் பூச்சிக்கும் உணவாகிவிட்டது. சன்னியாசி ஒரு கிராமத்திற்குப் பிக்ஷைக்குச் சென்ருல் அங்கு உரல் சத்தம் நின்றுவிட்டதா என்பதை அறிந்து அதன்பிறகு தாமதித்துத்தான்

செல்லவேண்டும். அன்றுடப் நெல்லை உமிநீக்கி அரிசியாக்கிச் சமைப்பது அன்றைய வாழ்க்கை முறை. அன்று அரசன் உண்டு. நாம் பிரஜைகள். இன்று நாமே நம்நாட்டு மன்னர். உரல் சத்தமே நம் காதில் கேட்காது ஓடி ஒளிந்துவிட்டது. அரிசியாக்கி எத்தனையோ காலமானது இன்று உலைக்கு வருகிறது. கஞ்சியை வடிக்காமல் சாப்பிட்டால்தான் புஷ்டி. உணவின் சத்து கஞ்சியை அகற்றும்போது போய்விடும் என்று ஒரு விஞ்ஞானி கூறினர். கைக்குத்தல் அரிசியைச் சமைத்துப் பார்த்துக் கண்டுபிடித்த 18-ம் நூற்றுண்டின் குறிப்பு அது. அரிசியிலேயே சத்தில்லை. கஞ்சியுடன் சேர்த்துப் பொங்கிய சோறு மேலும் வரட்சியைத் தருகிறது.

அரிசிக்கு அப்பன் நெல். அது பயிராகும்போது விதம் விதமான உரங்கள். செயற்கையானவை. காய்கறிகளும், தானியங்களும் குடல் பருத்துப் புஷ்டியாக, அதிக எடை, பூர்ண வளர்ச்சி ஆளைப் பார்த்து ஏமாறுதே! ஊதுகாமாலை என்றுளும். ருசியில்லை, மணமில்லை. நமது முன் தலைமுறையினரைவிட நாம் 10–15 மடங்கு கறிகாய் அதிகம் சேர்க்கிறோம். வறண்ட அந்த காய்கறிகளும் தோலிற்கு ஊட்டமளிப்பதில்லை. பாஸ்பரம் போன்ற கனிஜபபொருள் மிக்க செயற்கை உரத்தால் ஊட்டம் பெற்ற உணவுப்பொருள் உடல் தேவைக்கதிகமாகவே அந்தக்கனிஜப்பொருளை உடலுக்கு அளிப்பதால் ஏற்படும் விளைவு - தோலில் பலக்குறைவு.

இவை எல்லாம் உள்வழியே தோலுக்கு வரவேண்டிய ஊட்டத் தடையால் நிகழ்பவை. வெளியே - வைத்யனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு என்று அன்றைய மூதுரை. தோலின் மென்மையையும் தூய்மையையும் நெய்ப்பையும் பாதுகாக்க அத்தனை அக்கறை அவர்களுக்கு. எண்ணை விலை போர்டு - தலை சுற்றவைக்கிறது. மருந்து எழுதித் தர நிறைய ஃபீஸ் வாங்கும் டாக்டர்கள் ஒருபுறம் எண்ணெய் தேய்க்காதே என்று தர்மத்திற்கு ஒரு உபதேசம் செய்கிறார்கள். டாக்டர் கூறிய மற்ற உபதேசமெல்லாம் மறக்க, இந்த உபதேசம் மட்டும் விடாப்பிடியாக மனத்தை-செயலைக் கட்டுப் படுத்தியிருக்கிறது. தோல் வரளுகிறது.

வியர்வை அதிகம் பெருகும் வாய்ப்புள்ள தேசம் நம்முடையது. மழைகாலத்தில் கடுங்குளிரிலும் நமக்கு வியர்க்கும். அதில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாத தோலுக்கு ஸஹிப்புத்தன்மை குறைவானதால் வியர்வை - ஒரே சொதசொத. இந்த அழகில் வியர்வையைச் சிறிதும் ஏற்காத, ஏற்று உலரவிடாத உடைகள் - இறுக்கமான உடைகள். கதர் கதறிக்கொண்டு மறைந்துவிட்டது. கைத்தறி வெளிநாட்டிற்கு ஓடியது. ஆனல் வெளிநாட்டிற்குச் சென்ற இந்தியரைப்போல் அது திரும்பவும் அங்கிருந்து விரட்டப்பட்டு வருகிறது. அவை இன்று

சமுதாய மதிப்புக்கேற்ற உடை அல்ல ஏதேனும் ஒரு சாக்கைச் சொல்லி நாயைக் கொல் என்பார்கள். இந்தத் துணிவகைக்கு சலவைக் கூலி அதிகம். மடிப்பு கலைந்து கசங்கிவிடும் என்ற குறை காட்டி அவைகளை தாத்தாவும் பாட்டியும் பிறந்த குழந்தையும்கூட மதிப்பதில்லை. தோலில் வியர்வை சேரச்சேர, அதில் அழற்சி, சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு பொதுவான மன எரிச்சல், இனம் புரியாத சோர்வு (Uneasiness) இவை அதிகமாகின்றன.

வெயிலிலும் மழையிலும் அடிபட்டுத் தோலுக்கு ஒரு சகிப்புத் தன்மை வளர முடியும். பகல் இரவு என்று பேதமின்றி, வெற்றுடம்புடன் சூரிய ஒளி உடலில் பட நிற்க நடக்க இன்று அவகாசமில்லை.

இத்தனை எதிரிடையான சூழ்நிலையிலும் பெரும்பாலானவர் தோல் நோய்க்கு ஆட்படவில்லை என்றால், இயற்கை எத்தனை அரண் பாது காப்பு அளித்துள்ளதென்பதை இதன்மூலம் அறியலாம்.

கிண்டல் போதும். விஷயத்திற்கு வருவோம். தோலின் மென்மையையும் சாந்தியையும் பாதுகாக்க சில எளிதான நடைமுறைகள் :—

1. காலையில் சூரிய ஒளி சில நிமிடங்களாவது உடலில் படுமாறு செய்துகொள்ளுதல்.

2. குளிக்குமுன் ஏதேனும் ஒரு எண்ணெய்யை லேசாகப் பூசித் தேய்த்துப் பிறகு குளித்தல்.

3. தரக்குறைவான சோப்புகளைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.

4. கடலை, பயறு, அரிசி இவைகளின் மா, வெந்தயத்தின் தூள், இவைகளைத் தனித்துச் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு தேவையாயின் சிறிது சீயக்காய்த்தூள் சேர்த்து எண்ணெய் பிசுக்கை அகற்றிக் கொள்வது. இப்படி எண்ணெய் பிசுக்கு அகற்ற உபயோகப்படுத்தும் பொருள் உடலின் இயற்கை நெய்ப்பை அகற்றுமலிருக்கிறதா என்று கவனிப்பது அவசியம்.

5. உடலின்மேல் படும் உடை வியர்வையை உறுஞ்சி, எளிதில் உலரக்கூடியதாக இருக்கட்டும்.

6. உடலின்மேல் படும் உடைகளை கடுங்காரங்களாலான இன்றைய டிடர்ஜண்ட் தூள்களால் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல். அப்படி சுத்தம் செய்ய நேரிடின் அவைகளை நல்ல ஜலத்தில் அந்த தூள் மணம்-கலவை அகலும் வரை பலதடவை அலசி உலர்த்தவும். காய்ந்த பின்னும் டிடர்ஜண்ட் மணம் அதில் காண்கிறதா என்பதை முகர்ந்து

பார்த்துக் கண்டால் அதை உடன் அலசி உலர்த்தவும். உடைக்கும் நல்லது. தோலுக்கும் நல்லது.

7. வியர்வையோடு அதிக நேரம் நிற்க நேரிடின் உள்ளுடைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொள்ளுதல்

8. வசதி உள்ளவர்கள் தோலுக்கு ஊட்டமளிக்கும் ஆலிவ் எண்ணெய், நால்பாமரத் தைலம், தூர்வாதி தைலம் முதலியவைகளைத் தடவிக்கொள்ளுதல்.

9. ஸ்நானத்திற்கான நறுமணமுள்ள சூர்ணங்களைத் தயாரித்து உபயோகித்தல்.

ஸ்நான சூர்ணமா? அது எங்கே கிடைக்கும்? நீங்களே தயாரித்துக்கொள்ளலாம். மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை இவை: கஸ்தூரி மஞ்சள், கிளியூரம்பட்டை, அன்னுசிப்பூ, லவங்கப்பத்திரி, சிறுநாகப்பூ, தாளீசபத்திரி, லோத்திரப்பட்டை, விலாமிச்சை வேர், பூலாங்கிழங்கு, வெட்டிவேர், கார்போகரிசி, பச்சிலை, ஜடாமாஞ்சி, சோம்பு, வாஸனைகோஷ்டம், தகரவிதை, மாகாளிக்கிழங்கு, மஞ்சிஷ்டி, ரோஜாமொட்டு, கோரைக்கிழங்கு, நன்னாரிவேர் வகைக்கு 20 கிராம். ஒன்றிரண்டு சரக்குகள் கிடைக்காவிடினும் பாதகமில்லை. மருக்கொழுந்து, மரு என்று இரண்டு வாசனையுள்ள இலைகள் பூக்கடையில் கிடைப்பவை. இவைகளை வாங்கி நிழலில் உலர்த்திக்கொள்ளவும். இவை வகைக்கு 100 கிராம். மகிழம்பூ உலர்ந்தது 100 கிராம். (வசதி உள்ளவர்) சந்தனத்தூள் 200 கிராம். திரவியப்பட்டை 200 கிராம். எலுமிச்சம்பழத்தோல் காய்ந்தது 200 கிராம். எல்லாவற்றையும் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். தேவையாயின் வெந்தயம் 200 கிராம் சேர்க்கலாம். (வெந்தயத்தால் தோல் நிறம் கருக்கும் என்ற கெட்ட பெயருண்டு. தலைக்குத் தேய்க்க வெந்தயம் சேர்ப்பது நல்லது.)

இதைத் தனித்தே ஜலத்தில் அல்லது தயிரில் ஊறவைத்து உடலில் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். சிகைக்காய்த்தூள் முதலியவைகளுடன் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம். வடித்த கஞ்சியுடன் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம்.

வியர்வை துர்நாற்றம், வரட்சி, அரிப்பு நீங்கும். மென்மை, மணம், வலிவு அதிகமாகும்.



மப்பும் மந்தாரமும்

சூழ்நிலையில் ஏற்படும் சீதோஷ்ண மாறுதல் தனி மனிதனின் உடலினுள்ளும் மாறுதல்களை விளைவிக்கும். மப்பும் மந்தாரமுமாக உள்ள இந்த மழைநாளைக்கொண்டு இதை எளிதில் அறிய முடியும். ஆகாயத்தில் மேகங்கள் சூரிய ஒளியை மறைப்பதால் ஏற்படும் மூட்டம்-மப்பு – வயிற்றில் இயற்கையாக இருக்கவேண்டிய ஜீர்ணசக்தியையும் அதற்குக் காரணமான அக்னி சக்தி - ஜாடராக்னி சக்தியையும் மறைத்துப் பல கெடுதிகள் விளைவிக்கும், வானத்திலும் மப்பு, வயிற்றிலும் மப்பு - ஜீர்ணக் குறைவாலும் குடலின் சுறுசுறுப்பின்மையாலும் ஜீர்ணமாகாத உணவு தேங்குவது - மப்பு அதிகமாகிறது.

அதேபோல் வானத்தில் காற்றுருவில் இருந்த ஆவியான நீர்த் திவலைகள் கனத்து மறுபடியும் நீர் உருவம் பெற்று, கண்ணுக்குப் புலப்படாத சிறு திவிலைகளாகிக் காற்றில் கலந்துள்ளதை மந்தாரம் என்போம். அந்த மந்தாரம் ஆகாயத்தில் தோன்றியவுடன் நமது மூக்கிலும் மந்தாரம் காண்கிறது. மூச்சுக்காற்றின் வழியே உள்ளும் வெளியும் சென்றுகொண்டிருந்த நீர்ப்பகுதிகள் உருப்பெற்று, மூச்சுக் காற்றில் கலந்து கனத்து, அதனுல் ஏற்படும் குறுகுறுப்பால் தும்மலாகவும், இறுகி ஒன்றுசேர்ந்து மூக்கில் கசிவாகவும், மேலும் இறுகிக் கெட்டு மண்டைச்சளி மார்ச்சளியாவதையும் காண்கிறோம். வெளியிலுள்ள மந்தாரம் உடலிலும் மந்தாரத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இந்த மழைகாலத்து மப்பையும் மந்தாரத்தையும் போக்க தாளீஸாதி சூர்ணம் ஒரு சிறந்த மருந்து. மழைகாலத்தில் காலை-மாலை தினம் இரண்டு வேளை தேனில் சாப்பிட்டுவர வருமுன் காப்பாளுக உதவும்.

தலை, நெற்றி, மண்டை, மூக்கு இவைகளில் நீர்க்கோர்வையால் ஏற்படும் கனம், வலி, வரட்சி, உளைச்சல் முதலியவை அதிகம் சிரமம் தருபவை. அவைகளைக் குறைக்க தலைப்பற்று போடுவது மிகவும் நல்லது. அவைகளை எளிதில் வீட்டிலேயே நயாரித்துக்கொள்ளலாம். அவைகளின் முறை இதோ :—

தாளீஸாதி சூர்ணம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

தாளீஸபத்திரி	10 கிராம்	மூங்கிலுப்பு	50 கிராம்
மிளகு	20 ,,	லவங்கப்பட்டை	5 ,,
சுக்கு	30 ,,	ஏலரிசி	5 ,,
திப்பிலி	40 ,,	சர்க்கரை	320 ,,

சர்க்கரை நீங்கலாக மற்றவைகளைத் தனியே இடித்து மிகச் சிறிய கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்தோ வஸ்திரகாயம் செய்தோ சூர்ண மாக்கிக்கொள்ளவும். சர்க்கரையை இடித்து நன்கு சலித்து அந்த சூர்ணத்துடன் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளவும்.

பெரியோர்கள் 2-3 கிராம் (1-1½ டீஸ்பூன்) அளவும், குழந்தைகள் ½-1 கிராம் (¼-½ டீஸ்பூன்) அளவும் சாப்பிடலாம். தினம் 2-4 வேளை உசிதப்படி தேன் அல்லது நெய்யுடன் கலந்தோ காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்த பாலுடனோ சாப்பிடலாம்.

சளியுடன் கூடிய இருமலில் சாப்பிடக்கூடிய சிறந்த குடும்ப ஔஷதம். மார்பிலும் தலையிலும் சளி கோர்த்து வரண்டு இருமல் ஏற்படும்போது இதைச் சாப்பிட நீர்கோர்வை எளிதில் பழுத்து வெளி யாகும். வரட்டிருமலும் நிற்கும். இருமலால் ஏற்படும் விலா வலி, மார்பு வலி, தொண்டை வலி முதலியவைகளும் சுகமாகும். வெகு நேரம் சிரமத்துடன் இருமிச் சிறிது கபம் துப்பியதும் சிறிது நேரம் அடங்கும் இருமல், நாவரட்சி, தொண்டை உலர்ந்து போகுதல், கண்-முகம் சிவத்தல் இவைகள் இதனால் குணப்படும். சூட்டுடன் உள்ள இருமலானால் நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். அல்லது காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்த பசுவின் பாலுடன் சாப்பிடலாம். கபம் இறுகி ஏற்படும் இருமலில் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம்.

சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் உள்காங்கை, பசியின்மை, உடல் இளைப்பு, மலம் செரியாமல் இளகிப்போகுதல், அருசி, அன்ன த்வேஷம் இவை களில் இதைத் தொடர்ந்து தேன், நெய் அல்லது பாலில் கொடுத்துவர நல்ல பசி, ருசி, ஜீர்ண சக்தி ஏற்படும். இளைப்பு மாறி சுறுசுறுப்பும் புஷ்டியும் உண்டாகும். உணவு ஜீர்ணமாகி மலமும் இறுகிப் போகும்.

இதில் மூங்கிலுப்புக்குப் பதில் கூகைக்கிழங்கின் மாவை (கூகை நீர்)ச் சேர்த்தும் செய்வதுண்டு. அது சிறுவர்களுக்கு உபயோகிக்க மிகவும் நல்லது. சளி இருமலுடன் மலம் செரியாமல் இளகிப் போகும் போது இதைக் கொடுக்க மிகவும் நல்லது.

தலைவலிப் பற்று

சிரோலேபம்

ரேவல் சீனிக்கிழங்கு	100	கிராம்
வேப்பம் விதை	40	,,
சதகுப்பை	20	,,
சோம்பு	20	,,
கருஞ்ஜீரகம்	20	,,

செய்முறை: சரக்குகளை வெய்யிலில் நன்கு காயவைத்து ஒன்ருக இடித்துச் சூர்ணம் செய்து, சிறு கண் சல்லடையில் சலித்து சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்: தலையில் நீர்க்கோர்வையினுல் ஏற்படும் தலைவலி, நீர்முட்டல், கண்ணீர் கசிதல், ஜ்வரவேகம் முதலிய நிலைகளில் வெளிப் பிரயோகத்திற்குச் சிறந்த மருந்து. மண்டை நீரை வற்றவைத்து வேதனையைக் குறைக்கின்றது,

தேவையான அளவு (சுமார் 1-2 டீஸ்பூன்) சூர்ணத்தை ஜலத்தில் குழப்பி இரும்பு அல்லது ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கரண்டியிலிட்டு, இளந் தீயில் சூடாக்கி, பொறுக்கும் சூட்டில் நெற்றி-பொட்டு பூராவும் தோல் மூடும்படியான கனத்திற்கு பற்றுப் போடவும்.

ஒரு நாளில் இரண்டு தரம் போடலாம். முதலில் போட்டதை வெந்நீரில் நனைத்துத் துணியால் சிறிது ஊறவைத்து துடைத்துவிட்டுத் திரும்பப் போடவும்.



திரவியங்களின் குணபேதங்கள் - (4)

வெண்ணெய்தான் காய்ச்சியபின் நெய்யாகிறது. காய்ச்சப்படுவ தால் நெய்யின் - ஸ்நேஹம் – நெய்ப்பு குணம் குறைவதில்லை. வெண் ணெயைப் பார்க்கிலும் நெய்யில் ஸ்நேஹம் - தாதுக்களில் நெய்ப்பை உண்டாக்கும் குணம் அதிகமே ஏற்படுகிறது. இவ்விதம் உருக்கிய பின்பு ஒரு குணபேதம். மேலும் **அர்த்திதம் முகவாய் கோணல் வாதம்** (Facial Paralysis) என்று சொல்லப்படும் வாத வியாதி யில் வெண்ணெய் மேல் பூச்சு தேய்ப்புகளால் நல்ல குணம் தருகிறது. இயற்கையில் வரட்சி கொண்ட வாயு ரோகத்தில் ஸ்நேஹ வஸ்து அவசியம். ஆனல் ஸ்நேஹ குணம் அதிகமுள்ளதாயினும் நெய் பூச்சு அர்த்தித வாத வியாதியில் பிரயோஜனமில்லை ஸ்நேஹ குணம் குறைந்துள்ள வெண்ணெய் முகவாதத்தில் மட்டும் குணம் தருகிறது. திரவியத்தின் சுபாவ சக்தி.

கோதுமை தான்யம், அப்படியே பக்குவம் செய்யப்பட்டது அல்லது மாவாக்கப்பட்டு ரொட்டியாகவோ பூரியாகவோ சாப்பிடுவது கண்களுக்கு ஹிதம் செய்வது. ஆனல் பூரியாகப் பொறிப்பதற்கு நல்லெண்ணெய் உபயோகிக்கப்படின் கோதுமை கண்களுக்கு கெடுதல் செய்யும். நெய், தேங்காய் எண்ணெய், நிலக்கடலை எண்ணெய்களில் பொறிக்கப்படின் கண்களுக்கு கெடுதி கிடையாது, நன்மையே. கோதுமை மாவை ஜலம் சேர்த்து அனலில் கெட்டிமாவாகக் கிளறி,

கண்களின் மேல்மூடியின்மேல் சில மணி நேரம் கட்டிவைத்தால், கண்ணின் "அபிஷ்யந்தம்" என்ற சிவப்பு நீர்வடிதல் வலி சேர்ந்த நோய் சீக்கிரம் சமனமாகிறது. கண்ணுக்கு நல்லெண்ணெயும் நன்மையே, கோதுமையும் நன்மையே. இரண்டும் சேர்ந்தால் கெடுதி.

முள்ளங்கிக்கிழங்கு பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடியதா யிருப்பினும் பச்சையாக சாப்பிட்டால், மூன்று தோஷங்களையும் கெடுக்கிறது. முள்ளங்கியே வேகவைத்து சாப்பிட்டால் மூன்று தோஷங்களிலும் நல்ல பத்தியமாயுள்ளது. தேன் பச்சையாக சாப்பிடப்படின் உடம்புக்கு நலம் தருவதுடன், தாதுக்களுக்குக் கெடுதி செய்யும் விஷவஸ்துக்களைக் கண்டிக்கும் விசேஷ குணங்கொண்டது ஆனல் தேனையே நன்ருகக் காய்ச்சி அதை சூடாகவே தனியாக சாப்பிட்டால், தேக தாதுக்களைக் கெடுக்கும் தீய தோஷத்தைச் செய்கிறது. திராக்ஷைப்பழம் பச்சையாயினும் உலர்ந்ததாயினும் இனிப்புச் சுவையுள்ளதே உடலுக்கும் நன்மை தருவதே. ஆனல் இவை இரும்புப் பாத்திரத்திலோ, ஈயம் பூசாத பித்தளைப் பாத்திரத்திலோ அதிக நாழிகை வைக்கப் பட்டு சாப்பிட்டால், அப்பாத்திரங்களின் சேர்க்கையினல் திராக்ஷைப் பழம் கேடுற்று சரீரத்திற்கும் தீங்கு செய்கிறது.

ஜலம் சேர்த்து அரைத்த சந்தனக்கட்டையின் விழுது உடல் மேலுள்ள கடுமையான எரிச்சலில், தோல் மேல் ஈரமாயும் கனமாயும் பூசினல் தோலின் எரிச்சல் உடனேயே மறையும். ஆனல் சந்தன விழுது ஈரமாய் இருக்கும் வரையில்தான் எரிச்சல் இராது. சந்தன விழுது உலர உலர எரிச்சல் மறுபடியும் தோன்றும். சந்தன விழுது சைத்திய குணங் கொண்டதாயினும் உடலில் உள்ள வெப்பத்தை தோல் துவாரங்கள் வழியே வெளிவர முடியாதபடிக்கு உள்ளேயே அடக்குகிறது அடக்கப்படுவதால் உஷ்ணம் சந்தனப் பூச்சுக்கு முன்பிருந்ததைவிட உள்ளெரிச்சலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

அகில் கட்டையும் சந்தனம்போல் நல்ல வாசனைத் திரவியம். சந்தனம் சீதவீர்யம் குளுமை செய்வது உள் உபயோகத்தில். அகில் உஷ்ணம் வீர்யம் உள்ளுபயோகத்தில். ஆனல் அகில் கட்டையை அரைத்து விழுதை தேகத்தில் எரிச்சல் உள்ள இடத்தில் மேலே கனமாய் பூசினல் விழுது உலர உலர உள்ளெரிச்சல் சமனமாகிறது. சந்தன விழுது உலர்ந்ததும் எரிச்சல் அதிகமாகிறதுபோல், அகில் விழுது பூச்சில் எரிச்சல் அதிகமாகிறதில்லை, குறைகிறது. காரணம் — உஷ்ணவீர்யம் கொண்ட சரக்கானதால், தோலின் உள் வெப்பத்தை அடக்காமல் வெளிப்படுத்தவே ஏதுவாகிறது. உள் வெப்பம் வெளிப் பட்டு விடுவதால் உள் எரிச்சல் வேதனையும் குறைகிறது.

எள்ளு உள்ளுபயோகத்தினல் புத்தியின் ஞாபகசக்தியை வளர்க்கிறது. சீதவீர்யம், குளுர்ச்சியும் செய்கிறது. ஆனல் எள்ளிலிருந்து

எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய் புத்தியின் ஞாபகசக்தியை வளர்க்கும் தாய்குணத்தை மட்டும் கொண்டுள்ளதாக இருக்கிறது. ஆனல் வீர்யத்தில் உஷ்ணமாக மாறிவிடுகிறது உள்ளே உட்கொண்ட பொழுது. இதுமட்டுமல்ல - எள்ளுக்கும் அதில் பிறக்கும் எண்ணெய்க்கும் வித்தியாசம். எள்ளு உள் உபயோகத்தில் உடலில் கபத்தை விருத்திசெய்கிறது. ஆனல் அதன் எண்ணெய் நேர் மாறுதலாக கபத்தைக் குறைக்கிறது.

தயிர் நெய்ப்பு குணம் அதிகம் கொண்டுள்ளதால் உடல் வீக்கம் உள்ளவர்கட்கு வீக்க உபாதியை அதிகமாக்குகிறது. தயிரிலிருந்து வரும் மோரும் வெண்ணெயுமோ வீக்க வியாதியில் பத்தியமான உணவு.

இவ்விதம் திரவியங்களுடைய ஸம்ஸ்காரங்கள், மற்ற திரவியங்களுடன் ஸம்யோகங்கள், ஒரே வஸ்துவே பச்சையாக இருக்கும் நிலே, அதுவே உலர்ந்த பின்புள்ள நிலே, ஒன்றின் உபயோகமே உள்ளுக்கு சாப்பிட்டபொழுது ஒரு குணம், அதுவே வெளியில் உபயோகிக்கும் பொழுது மாறுதலான குணம், வைக்கப்படும் பாத்திரங்களினல் சரக்குகளுடைய குணதோஷங்கள், ஒரே திரவியத்திலிருந்தே உண்டாகும் சரக்கு உடலில் ஒரு ஆசயத்தில் ஒருவித குணத்தையும், மற்ருெரு ஆசயத்தில் வேறுவித குணத்தையும் செய்கிறது என்பதற்கு சில உதாரணங்களே ஆயுர்வேதம் எடுத்துக்கூறி, இதுபோல் விசித்திரமான வித்தியாஸமான குணபேதங்கள் திரவியங்களில் இருப்பதை நன்ருய்த் தெரிந்து உபயோகிக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்துகிறது.



ஆசாரக் கோவை

போற்றப்படும் நன்னடத்தைகள்

பார்ப்பார் தவரே சுமந்தார் பிணிப்பட்டார்
மூத்தா ரிளேயார் பசுப் பெண்டிர் என்றிவர்கட்
காற்ற வழிவிலங்கி ஞரே பிறப்பிடைப்
போற்றி யெனப்படு வார். (64)

கருத்து: மறையோதிய அந்தணர், தவம் செய்யும் துறவி, சுமையெடுத்துக்கொண்டுள்ளவர், கர்ப்பிணீஸ்திரி, நோயாளி, வயது முதிர்ந்தவர், பாலகர்கள், பசுமாடு, பெண்மணி இவர்களுக்கு நடந்து வரவும் போகவும் முதலில் வழிவிட்டு, தான் ஒதுங்கியிருந்து

கொள்ளுதல் அனைவராலும் போற்றக்கூடிய நடத்தையாகும். தான் முதலில் போவதற்காக இவர்களை ஒதுங்கச்செய்து தனக்கு வழிவிடச் செய்தல் முறையற்றது.

மனைவி தவிர மற்ற எந்த ஸ்திரீயுடனும் தனித்து இருக்கலாகாது

''ஈன்றாள் மகள்தன் உடன்பிறந்தா ளாயினும்
சான்றார் தமித்தா உறையற்க ஐம்புலனுந்
தாங்கற் கரிதாக வான். (65)

கருத்து: கண் முதலிய புலன்களையும் முக்கியமாய் மனத்தையும் எப்பொழுதும் எல்லாவிடத்திலும் வசப்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்துவது யோகிகளுக்கும் துறவிகளுக்கும் கூட மிக அரிது. தன்னைத்தவிர மேலும் நாலு மனிதர்களுடன் சேர்ந்து தனிச்சாலையில் நடந்துகொண் டிருக்கும்பொழுது வைரநகை கிடந்தால் நகையை அபகரிக்க மனதில் எண்ணம் தோன்றாது. மற்றவர் இல்லாமல் தனியே ஒருவன் மட்டு மாக இருந்தால், எட்டியிருந்து யாரும் பார்க்கமுடியாத சூழ்நிலையும் இருந்தால், அந்த நகையை எடுத்து தனக்கு வைத்துக்கொள்ளவே மனம் திட்டமிட்டு மனிதனை மயக்கும். ஸ்திரீ விஷயத்திலோ மனதை அடக்குவது மிகமிகக் கஷ்டம். ஆதலால், தன்னைப் பெற்ற தாயா யினும், உடன் பிறந்தாளாயினும், தான் பெற்ற மகளாயினும் கூட, ஸ்திரீயுடன் மட்டும் தனியே ஒரு அறையில் அதிக நாழிகை இருக்கக் கூடாது. தாய், மகள், சோதரியுடன்கூட தனியே இருத்தலாகாது என்றால், மற்ற பிறமாதுடன் தனியே இருக்கவேகூடாது என்று சொல்லத் தேவையா? ஒரு ஸ்திரீயுடனும் மிகவும் தனிமையில் பேசு வதே ஆகாது என்று

''நற்றாய் புதல்வி யுடன்றோன்றிய நங்கையேனும்
உற்றோ ருழியிற் றனி யெய்தியுறைதலாகா''

என்ற காசி காண்டச் செய்யுளும் உபதேசிக்கின்றது.

காப்பாற்றுபவருடன் பழகும் முறை

''கடைவிலக்கிற காயார் கழிகிழமை செய்யார்
கொடையளிக்கட் பொச்சாவார் கோலநோ் செய்யார்
இடையறுத்துப் போகிப் பிறனொருவன் சேரார்
கடைபோக வாழ்துமென் பார்.'' (66)

கருத்து: எல்லா மனிதரையும் காப்பாற்றும் அரசனுடனும், தன்னைக்காப்பாற்றும் எசமானனுடனும் பழகும் முறையில் செய்யத்

தகாதவைகளாவன — கடைவிலக்கிற் காயார் — அரசன் அல்லது எசமானன் தன்னை ஒருவழியில் போகவேண்டாம், அல்லது ஒன்றைச் செய்யவேண்டாம் என்று தடுத்தால், அவரிடம் வெறுப்பையோ, கோபத்தையோ அடையக்கூடாது. கழி கிழமைசெய்யார்—அவர்கள் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாதபடி தனது உரிமையைச் செய்யலாகாது. கொடையளிக்கட் பொச்சாவார்—எசமான் அரசன் தனக்குச்செய்த உதவி, கொடுத்துள்ள பொருள், அன்பு, பாராட்டு இவைகளை ஒரு பொழுதும் மறக்கக்கூடாது. கோலநேர் செய்யார் — அவர்களைப் போலவே, அதே மாதிரியாகவே அவர்களைப் பரிகாசம் செய்வதாக அமையும் ஆடை அலங்காரங்களை அணிந்துகொள்ளக் கூடாது. அரசனிடமும் காப்பாற்றுபவருடனும் இடையறுத்துப் பேசி, அவர்களுக்கு எதிரியான பிறனொருவனுடன் சேரக்கூடாது. இம்முறை கேடுகள் தன்னுடையவும் தேசத்தினுடையவும் நலன்களை அழிக்கும். கடைபோக வாழ்தும் என்பார்—தனது வாழ்நாள் முற்றிலும், தனது நாடு முற்றிலும் நன்மையே அடைய விரும்புவோர் தனது எசமானிடமும் அரசனிடமும் இம்முறையில் பழகவேண்டும்.

குற்றமுள்ள செய்கைகள்

''தமக்குற்ற கட்டுரையுந் தம்மிற் பெரியார்
உரைத்தற் குற்ற உரையு மஃதன்றிப்
பிறர்க்குற்ற கட்டுரையுஞ் சொல்லற்க சொல்லின்
வடுக்குற்ற மாகி விடும்.'' (67)

கருத்து: தமக்குற்ற கட்டுரையும்—அரசனாலும் எசமானனாலும் தனக்குக் கொடுத்துள்ள உறுதிமொழி, அவர்களால் சிறப்பாக மதிக்கப்பட்ட மற்ற பெரியாருக்குச் சொல்லியுள்ள தனிப்பட்ட உறுதிமொழி இவைகளை வெளியாரிடம் சொல்லுவது பெருங்குற்றமாகும். அஃதன்றி—மேலும், பிறரால் அரசனுக்கோ தனது எசமானனுக்கோ கொடுத்துள்ள வாக்குறுதியை அவர்களிடம் தான் எடுத்துக்கூறுவதும் குற்றமாகும். இவ்விதம் ஒருவருடைய வாக்குறுதியைப் பிறரிடம் கூறும் குற்றம் சாமானியமல்ல, வடுக்குற்றமாகும். வடு - தழும்பு. தீயினாற் சுட்ட புண்ணினுடைய வடு நாளடைவில் தகுந்த ஔஷத லேபத்தினால் மறையக்கூடியது. நாவினால் — பேச்சுக் குற்றத்தால் விளைந்த வடு என்றும் மறையாது இரணவைத்தியத்தில் நீளமாகவும் ஆழமாகவும் செய்த அறுவையில் புண் ஆறியபிறகும் தோலில் தழும்பு நிலைத்து நிற்கும், ஒருநாளும் மறையாது. இந்த உவமையைக் கொண்டு மறக்கமுடியாத பெருங்குற்றம் ''வடுக்குற்றம்'' என்று சொல்லப்படுகிறது.



பாலைக் காய்ச்சும் முறை

பாலைக் காய்ச்சுவதற்குக் கூடவா சட்டதிட்டம் என்று முனகுபவர்களை வணங்கி ஒதுங்கிவிடுவோம். முன்பு பால் ஒரேவிதமாகத் தான் கிடைத்தது. பாதுகாக்கும் முறையும் உபயோகிக்கும் முறையும் ஒரே ரீதியில் இருந்தன. இன்று பால் பலமுறைகளில் நம்மை வந்தடைகிறது.

பசு அல்லது எருமை வீட்டிலேயே உள்ளது. அல்லது அவைகளை வைத்திருப்பவர்கள் நமக்செனக் கறந்து தருகிறார்கள். இது தொன்று தொட்டுக் கிடைக்கும் முறை. இன்று இந்த முறையில் சில அதிருஷ்டசாலிகள் பெறுகின்றனர். பாலைக் கறந்து ½ மணி முதல் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் இதைக் காய்ச்சி உபயோகிப்பதும், உபயோகித்து மீந்ததைப் பாலாக உபயோகிக்க வேண்டுமாயின் அதை புளிப்பு வாடையற்ற இடத்தில் மூடிவைத்துப் பிறகு உபயோகிக்கும்போது லேசாகச் சூடாக்கி உபயோகிப்பதும் வழக்கம்.

தேவைக்கேற்றவாறு பாலைக் காய்ச்சும் முறையில் மாறுபாடு உண்டு. பாலை எப்போது காய்ச்சினாலும் கடும் தீயில் பால் பாத்திரத்தை வைத்து நேரிடையாகக் காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. பாத்திரத்தின் அடியில் உள்ள அதிகச் சூட்டில் பிடித்துத் தீய்ந்து பாலின் மணத்தைக் கெடுத்துவிடும். மிக மெல்லியதாக எரியும் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுவது நல்லது. சூடு அதிகம் உள்ள அடுப்பானால் ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலம் வைத்து அதன் நடுவே பால் பாத்திரத்தை வைத்துச் சூடாக்கிக்கொள்ளுதல் நல்லது.

பாலைக் காய்ச்சும்போது சாப்பிடுபவரை ஒட்டிச் சில முறைகளைக் கையாளலாம். புஷ்டிக்காகப் பால் சாப்பிடுபவரானால், அவருக்குப் பால் எளிதில் ஜீர்ணமாகுமானால், பாலை அடுப்பிலேற்றியதிலிருந்து பொங்கும் வரை அதைக் கிளறிக்கொண்டே இருத்தல் அவசியம். அதனால் பாலிலிருந்து வெண்ணெய் பிரியாது. ஜலம் சேர்க்காமல் கரண்டியால் கிளறிக்கொண்டே சுண்டக் காய்ச்சிய பால் நல்ல புஷ்டி தரும்.

பாலைக் கிளறாமலேயே இளந்தீயிலிட்டுக் காய்ச்சினால் வெண்ணெய் பிரிந்து ஆடையாகி மேல் மிதக்கும். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர் ஜீர்ண சக்திக்கேற்றவாறு ஆடை அதிகமாகச் சேர்த்தோ குறைந்த அளவில் சேர்த்தோ சாப்பிடலாம். ஜீர்ணசக்தி குறைவானவர்கள் ஆடை நீக்கிய பாலைச் சாப்பிடலாம். இங்கு ஜீர்ணசக்தி என்று குறிப்பிடுவது குறிப்பிட்டுப் பாலை ஜீர்ணம் செய்யும் சக்தியைத்தான். வேறு கனப்பொருள்களை ஜீர்ணம் செய்யும் சக்தி உள்ளவருக்குக்கூட பால்

ஜீர்ணமாகாமல் குடலில் காற்றழுத்தம், பேதி முதலியவைகளை உண்டாக்கலாம். ஆடை நீக்கிய பால் தேவைப்படுபவர்கள் மிகக் குறைந்த தீயில் பாலைக் காய்ச்சுவதும் அதை அடிபிடிக்காமல் இருக்க ஜலமுள்ள பாத்திரத்தில் வைத்துக் காய்ச்சுவதும், கரண்டியால் கிளறுமல் இருப்பதும் அவசியம்.

பால் கறந்து 4 - 5 மணி நேரத்திற்குப்பின் பாலில் ஏற்படும் இயற்கை பரிணுமத்தால் சிறிது சிறிதாகப் புளிக்க ஆரம்பிக்கும். ஒரு தடவை காய்ச்சி ஆறவைத்த பால் அத்தனை சீக்கிரம் புளிக்காது. எப்படி இருந்தாலும் கறந்து 6 - 7 மணிக்குப் பிறகு உபயோகிப்பதாயின் கறந்தவுடன் காய்ச்சுவதுடன், தேவைப்படும்போது லேசான சூட்டில் சுடவைத்து உபயோகிக்கலாம். பொங்கும் வரை காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. புளிப்பு மணமும் வெண்ணெய் பிரிந்து உறுகிய சுவையும் அதில் காணும். அது ஜீரணத்திற்கும் கெடுதல்.

எங்கோ கறந்த பால் தகரக்குவளைகளில் நிரப்பிக் கொணர்ந்து விற்கின்றனர். சிலசமயம் இது பல மைல் தூரத்திலிருந்து ரயில், பஸ் லாரி மூலம் கிடைக்கும். இதைக் கறந்த நேரம் இறைவனுக்குத்தான் தெரியும். உடனடியாக உபயோகிக்கலாம் புஷ்டி தரக்கூடிய பால் காய்ச்சும் முறைகள் இதில் தேவை இல்லை. புஷ்டி தரும் அம்சம் இதில் அகற்றப்பட்டிருக்கும். அல்லது நீர்த்துப்போயிருக்கும்.

தற்போது பதப்படுத்திய பால் கிடைக்கிறது. குளிர்ந்த பதன முறையில் பாதுகாக்கப்பெறும் இந்தப் பால் சிலசமயம் அப்படியே குளிர்ச்சியுடன் நமக்குக் கிடைக்கும். வீட்டிலும் குளிர்பதனப் பெட்டியுள்ளவர்கள் புளிக்காமலிருக்கப் பாலை இதனுள் வைப்பர். பால் எளிதில் கெடாமலிருக்க இம்முறை பயன்படுகிறது. இதைக் காய்ச்சும் போது கவனம் தேவை குளிர்ந்த நிலையிலேயே அப்படியே அடுப்பி விட்டுக் காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. பால் அடிப்பிடிக்கும். மணம் கெடும். ஜீர்ணமாகாது. குளிர் நிலையிலிருந்து நேராகத் தாபமானம் அதிகம் சேர்வது நல்லதல்ல அதனுல் இந்த வகையில் காப்பாற்றப்பட்ட பாலைத் தானே சூழ்நிலைத் தாபமானத்திற்கு வரும் வரை பொறுத்திருந்து வைத்து பிறகு ஜலமுள்ள பாத்திரத்தில் வைத்துக் காய்ச்சுவது அவசியம். கடுஞ் சூட்டில் காய்ச்கவது மிகவும் கெடுதல்.

குளிர்பதனத்திலிருந்து கறிகாய்களையும் எடுத்த வுடனேயே வேக விடுவதற்குப் பதில், குளிர்பதனத்திலிருந்து அவைகளை அகற்றிச் சிறிதுநேரம் வைத்திருந்து குளிர்ச்சி மாறியதும் சிறிது நேரம் இளஞ் சூடான வென்னீரில் போட்டு எடுத்துப் பின்னர் நறுக்கிச் சமைப்பது மணத்தையும் குணத்தையும் பயன்படுத்திக்கொள்ள உதவும்.



Minimal Brain Dysfunction

Speaking on the subject of children, GABRIELA MISTRAL, Nobel Prize-winning poet from Chile, has something profound to say when he tries to emphasize the urgency of tackling their problems:

" We are guilty of many errors and many faults, but our worst crime is abandoning the children, neglecting the fountain of life. Many of the things we need can wait. The child cannot. Right now is the time his bones are being formed, his blood is being made and his senses are being developed. TO HIM WE CANNOT ANSWER TOMORROW. HIS NAME IS TODAY."

In this context, it is interesting to note that Medical science has only recently given attention to a very common problem in children. It is so common that its incidence comprises about 2 to 3 percent of the population in various countries. This condition was always there but it has only recently been recognised. This condition has been designated by the term MBD, i.e , Minimal Brain Dysfunction in western countries and also now in India.

Minimal Brain Dysfunction is characterised by hyperactivity or under activity. Thus a child whose IQ is otherwise normal may not be able to sit still for a minute or he may sit in one position for hours together. He cannot concentrate on anything and therefore becomes inattentive. He is easily frustrated and often has bursts of anger. His movements are not co-ordinated well and one cannot hold his attention for long. His memory is poor and thus he fails to do well at school. Only 50 percent of these children with MBD are hyperactive, while in the other 50 percent the clinical picture is dominated by underactivity and lack of drive. If this child is not treated he is likely to become a social delinquent. ★

காப்பி

(அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப சதாசிவம்)

நம் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களில் நல்ல அம்சங்கள் உள்ளன. வெளிநாட்டில் இருந்து இங்கே புகுந்த சில பழக்கங்களால் அவை அழிய ஆரம்பித்தன. ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளம் இடும் பழக்கங்களை நாம் விட்டுவிடக்கூடாது.

வெளிநாட்டில் இருந்து இங்கே புகுந்த பழக்கங்களில் காப்பி சாப்பிடும் பழக்கமும் ஒன்று. அது மிக வேகமாக பற்றிப் பரவி காப்பி, டீ கிளப்புகள் இல்லாத கிராமமே இல்லை என்ற நிலை இப்போது உருவாகி இருக்கிறது.

காப்பி சமூகத்தில் மிக முக்கிய இடத்தை தற்போது ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கிறது. எனவே அதன் தீமைகளை குறைத்துக்கொண்டு ஆரோக்கிய உடலின் அடிப்படைகளைப் பழுதாக்காமல் இருக்க சில வழிகளை காட்டுகிறேன்.

1. காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் காப்பி சாப்பிடக் கூடாது. வெறும் வயிற்றில் குடலின் மேற்புறச் சவ்வுக்குக் காப்பி தொல்லை தரும். முக்கியமாக வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்களுக்கு அதிக தொல்லை உண்டு. டீ அவ்வளவு தொல்லை வயிற்றின் மெல்லிய சவ்விற்கு தருவதில்லை.

வென்னீர் ஒரு டம்ளர் காலையில் இதமாக அருந்திவிட்டு அதன்பின் காப்பி பருகுவதால் வயிற்றுக்கு ஏற்படும் உறுத்தலை குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஒத்துக்கொள்ளும் இயல்புள்ளவர்கள் நீர், நீராகாரம் (புளிப்பற்றது) முதலிய குடலுக்கு ஏற்றவற்றை அருந்தி காப்பி சாப்பிடுவது நல்லது. காப்பிக்குமுன் மிகக் குளிர்ச்சியானவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

2. காலையில் எழுந்தவுடன் காப்பி சாப்பிடுவதால் மற்ருேர் பின் விளைவும் உடலுக்கு ஏற்படுகிறது. நம் உடலில் இரத்தத்தில் உள்ள சேமிப்புச் சத்தை சரியான விகிதத்தில் இருப்பதை எரித்து விடுவதன் மூலம் காப்பி களோரி அளவை (சேமிப்பு சக்தி) குறைத்துவிடுகிறது.

எனவே களைப்பு, ஆயாசம் பகலில் ஒத குறையாக உடையவர்கள் காலையில் காப்பி அல்லது டீயை நிறுத்துவதால் அதிலிருந்து விடுபட முடியும்.

சேமிப்பு சக்தி தேவையுள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் போட்டிப் பந்தய நாளில் இதனை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். அதனுல் விளையாட ''கலோரி'' போதிய அளவு சேமிப்பில் இருக்கும்.

3. லைட் காப்பியும், கருப்பு காப்பியும் உடலில் ஒரே வேலையையே செய்கின்றன. அதில் வித்தியாசம் இல்லை.

4. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு காப்பி சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் கெடுதல்களை உடல் சரிசெய்து கொண்டுவிடும் மூன்றுக்குமேல் போகாமல் பார்த்துக்கொள்வது நல்லது. திராட்சைப் பழத்திற்கு உடலில் சேரும் 'டாக்சிக்' (விஷச்சத்தை) தன்மையை வெளிப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது.

5. மாலைக்குப் பிறகு காப்பி அருந்தக்கூடாது. அதனால் நரம்பு நலம் பாதகமடையும். தூக்கம் குறைந்தவர்கள் கண்டிப்பாக இந்த விதியைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

6. ஜுரம் வந்திருக்கும்போது ஜுரவேகத்தைக் குறைக்கும் ஏ பி சி, கொயினா மாத்திரைகளைச் சாப்பிடும்போது காப்பி அருந்தக் கூடாது. ஏனெனில் காப்பியில் உடலின் சூட்டை மிகுவிக்கும் ஒரு இயல்பு அடங்கி இருக்கிறது எனவே ஜுரத்தைக் குறைக்கும் மருந்தோடு அதைக் கூட்டும் காப்பியையும் அருந்தக்கூடாது.

7. தூய காப்பித்தூளைவிட சிக்கரி கலந்த பிரஞ்சுக் காப்பிதான் நல்லது. ஏனெனில் சிககரியில் இதுவரை தீங்கு கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. காப்பியின் சத்து அதிகம் சேராமல் இருக்க சிக்கரி கலவை பயன்படுவதால் அதிக காப்பிப் பழக்கம் உள்ளவர்களும் பயனடைகிறார்கள். சிக்கரி கலந்த காப்பியை 'ப்ரஞ்சுக் காப்பி' என்று அழைப்பார்கள். ப்ரஞ்சுக் காரர்கள் இதனை முதன் முதலில் கண்டுபிடித்து உபயோகித்தவர்கள்.

8. காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தும் காப்பியில் சர்க்கரை (அஸ்கா சர்க்கரை) குறைவாக இருக்கவேண்டும். அஸ்கா சர்க்கரைக்கு உடலில் இருக்கும் பி விட்டமினை அப்புறப்படுத்தும் சக்தி உண்டு. எனவே, காலையில் சர்க்கரை காப்பியில் குறைவதால் உடலின் சேமிப்பு சக்தி சீராக நாள்முழுதும் இருக்கும்.

9. காப்பி, டீ பானங்கள் மிகச் சூடாக அருந்துவதையும், மீண்டும் சுடவைத்து அருந்துவதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

மீண்டும் சுடவைப்பது காப்பியில், டீயில் உள்ள மருந்துச் சத்துக்களை, கொழுப்புச் சத்துக்களை கெடச்செய்வதுடன், ஜீரணத்திற்கு சிரமமும் தருகின்றன.

10. குழந்தைகளுக்கு காப்பி, டீயை புகட்டவேண்டாம். சிறுநீர்ப் பிருத்தி நோய் உளளவர்களுக்கு காப்பி, டீ, கோக்கோ மூன்றும் கெடுதல் செய்யும். சிறுநீரகத்தை தூண்டிவிடும் இயல்பு மூன்றுக்கும் உண்டு. கோடைநாளில் பகல்போதில் காப்பியை தவிர்த்துவிடவேண்டும். காலை, மாலை பாதகம் இல்லை. காப்பியின் அளவையும் குறைத்து அருந்தும பழக்கம் நல்லது.

அதிக காப்பியால் நேரும் தீமையை, பழச்சாறு, மோர், நெல்லிக்காய், நன்னாரி சர்பத் விலக்கிவிடும் இயல்புள்ளவை.

அதிகம் காப்பி சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் இயன்றவரை இவற்றை தினசரி உணவில் சேர்த்துவரவேண்டும். ○